

11 de abril

# Día Mundial del Parkinson >>>

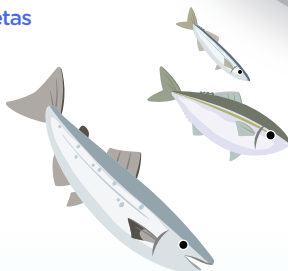
Alimentos que son beneficiosos para la salud de nuestro cerebro:

## Alimentos para el cerebro

### Pescados azules

Nuestro **cerebro** está compuesto en un 50% de **ácidos grasos poliinsaturados** (omegas 3 y 6). Estos se encuentran en los pescados peruanos como:

- Trucha
- Anchovetas
- Bonito
- Jurel



Su consumo también aporta **vitamina D**, en conjunto permiten **reducir el riesgo de padecer Parkinson**, además de **mejorar la plasticidad y cognición del cerebro**.

### Fresas y Arándanos

Los **antioxidantes** encontrados en estas bayas, las **antocianinas**, presentan un **efecto neuroprotector** y **disminuyen el riesgo de padecer Parkinson hasta un 33%**



### Cúrcuma

Añadir **cúrcuma** como especia a tus preparaciones permitirá que sus **antioxidantes neuroprotectores** protejan a tu cerebro.



Boulos, C., Yaghi, N., Hayeck, R. el, Heraoui, G. N. H. A., & Fakhoury-Sayegh, N. (2019). Nutritional risk factors, microbiota and parkinson's disease: What is the current evidence? In *Nutrients* (Vol. 11, Issue 8). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu11081896>

Yemula, N., Dietrich, C., Dostal, V., & Hornberger, M. (2021). Parkinson's Disease and the Gut: Symptoms, Nutrition, and Microbiota. In *Journal of Parkinson's Disease* (Vol. 11, Issue 4, pp. 1491-1505). IOS Press BV. <https://doi.org/10.3233/jpd-212707>

Ekstrand, B., Scheers, N., Rasmussen, M. K., Young, J. F., Ross, A. B., & Landberg, R. (2021). Brain foods - The role of diet in brain performance and health. In *Nutrition Reviews* (Vol. 79, Issue 6, pp. 693-708). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>

Ciulla, M., Marinelli, L., Cacciatore, I., & di Stefano, A. (2019). Role of dietary supplements in the management of parkinson's disease. *Biomolecules*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/biom9070271>